

**2 ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ**  
Досвід Гданська

**3 ПЕРЕСЕЛЕНСЬКИЙ ВАЙБ**  
Історія п'яти поколінь однієї родини,  
які раз за разом втрачали усталене життя

**4 УСВІДОМИТИ УКРАЇНСЬКІСТЬ**  
Пластувати на Донеччині  
і за кордоном: в чому різниця?

**5 ЛЯЛЬКАРКА**  
Майстриня з Донеччини  
шиє на Київщині панчішних  
інтер'єрних персонажів

**6 СИЛЬНІ, КОЛИ ЧЕСНІ І РАЗОМ**  
Що робити, аби протриматися  
на день довше, ніж ворог:  
психолог

# СХІД NOW

№ 19 (37)

ЖОВТЕНЬ  
2024

БЕРЕГУННЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## ЖИТИ ЕКОЛОГІЧНО

По мірі того, як всі ми втомлюємося та виснажуємося, світ починає здаватися безпросвітним – помітили таке, дорогі читачі? Тому пропонуємо поговорити про екологію, в усіх сенсах цього слова. Адже екологічно безпечними (чи, навпаки – токсичними) можуть бути не лише продукти чи технології, а й відносини, спосіб життя, спільноти, навіть окремі люди – все те, що сприяє нашому погляду на життя і може стати (або не стати) ресурсом.

Безпека і довіра. Впевненість у завтрашньому дні. Задоволення від роботи. Виконані батьківські обов'язки. Небо, яке не несе загрози, а обіцяє лише звичайний осінній дощ. Як же нам цього всього не вистачає! Але бодай те, що маємо сьогодні, ми мусимо цінити й берегти – щоб дочекатися омріяного дня, коли зможемо вдихнути мирного свіжого повітря.

З цією щоденною згадкою про завтра нам треба підтримувати відповідальне ставлення до себе і свого середовища. Бо безвідповідальність отрує, байдужість паралізує, поверхневність призводить до розчарувань. Натомість усвідомлені вчинки роблять повітря чистішим, думки – яснішими, а людей навколо – такими, що прагнуть допомогти.

Ну а «Схід NOW» подбає про екологічну журналістику та навчить розпізнавати інформаційну отруту. Саме для цього газета й створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Чекаємо ваших відгуків та пропозицій щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту [eastnowred@gmail.com](mailto:eastnowred@gmail.com) або через сайт [shidnow.com.ua](http://shidnow.com.ua).

Разом ми зможемо більше!



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

ЕКСКЛЮЗИВНЕ

Її тексти влучні, дотепні, гострі, проникливі. Їх розбирають на цитати та меми. Вони змушують думати та аналізувати, плакати від смутку або сміятися до гикавки. Наша сьогоднішня героїня – донеччанка Таня Адамс. Українська блогерка та волонтерка, яка ніколи не мріяла про таку «кар'єру», проте вже багато років гуртує навколо себе небайдужих людей.

## МИ УСІ БІЖИМО МАРАФОН

Як дожити до Перемоги та зберегти себе – практичні поради від Тані Адамс



### ДОКИ НЕ ВТРАТИШ – НЕ ВІДЧУЄШ

«Я не такий патріот, що цитує Стуса і Шевченка. Я майже не знаю народних пісень і своїх предків далі діда. Мені подобається мандрувати, й іноді здається, що лелека мене даремно кинув тут, в країні, де все... по граблях. Але я хочу вертатися додому. Туди, де жовте поле і синє небо. Туди, де тепле море і побиті терикони. Туди, де купка сірих від втоми людей тримається зубами за ці кілометри нашпигованих смертю степів. Туди, де живе єдина у світі по-

пуляція, об яку ламає зуби нащадок ГУЛАГу. Туди, де раз за разом люди встають і б'ються за право бути на мапі світу. Під синім небом, на жовтій полі та з гвинтівкою в руках», – такі рядки Таня написала у своєму блозі до Дня прапора.

– Я донбасянка попри все. У жовтні 2014 року я покинула окупований Донецьк, мене носило всією Україною, від Бахмута до Львова та Ужгорода. Змінила шість міст, зараз осіла у Києві. Але ніде не відчувала себе «вдома». І зараз не відчуваю себе киянкою.

Народжена у Дніпрі, дитинство та підліткові роки Таня провела у Маріуполі. До Донецька приїхала вчитися на біофаку ДонНУ. Зустріла тут майбутнього чоловіка, згодом вони одружилися, народили доньку, побудували будинок – пустили коріння.

– Сім'я в нас трохи специфічна. За це друзі нас прозвали «сімейкою Адамс», – сміється Таня. До 2014 року, коли на сході почала розгортатися «руська весна», ніякої особливої любові до України вона не плекала. ▶

Закінчення на стор. 7

НОВИННЕ



### ЄВРОПЕЙСЬКИЙ РИНОК ДЛЯ УКРАЇНЦІВ: МОЖЛИВІСТЬ ОБМІНІВ

Проект EYE4UA спеціально для українців відкриває можливість для міжнародних обмінів в рамках Програми Erasmus for Young Entrepreneurs.

Ця ініціатива створена для тих, хто прагне розвивати свій бізнес та вивести його на європейський ринок, отримуючи досвід і підтримку від експертів ЄС.

Участь може взяти кожен українець, незалежно від того, проживає він в Україні чи за її межами. Головна вимога – бажання відкрити бізнес або досвід ведення власної справи до 3-х років. Проект підтримує всі ініціативи та просуває інноваційні та соціальні підприємства.

Учасники отримають:

- ♦ фінансову підтримку, яка покриє витрати на подорож і перебування в обраній країні ЄС (сума допомоги залежатиме від країни обміну);

- ♦ досвід співпраці з європейськими підприємцями та експертами, який допоможе розвинути бізнес або започаткувати новий проект.

Щоб долучитися до проекту, необхідно заповнити анкету за посиланням [surl.li/lxfjzf](http://surl.li/lxfjzf) до 31 листопада.

Контакти для отримання додаткової інформації: електронна пошта [yepo.neg@gmail.com](mailto:yepo.neg@gmail.com), телефон +49 (176) 636 85 151.



### СТАРТУЄ ОСВІТНЬО-ГРАНТОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ВЕТЕРАНСЬКОГО БІЗНЕСУ

Банк ПУМБ у співпраці з Future Development Agency та KSE Business School запуснув освітньо-грантову програму для розвитку ветеранського бізнесу «Жити назустріч», яка допомагатиме захисникам і захисницям зробити крок назустріч власній справі.

«Жити назустріч» – це платформа інтеграції ветеранів/ок в трудові відносини, підприємництво, фінансові процеси й суспільство загалом.

Програма пропонує:

- ♦ бізнес-навчання від викладачів та експертів KSE Business School;

- ♦ менторську та експертну підтримку під час навчання та старту бізнесу;

- ♦ грантове фінансування до 1 мільйона гривень на запуск або розвиток бізнесу.

Гранти отримають 10 команд за результатами навчання та захисту бізнес-планів. Розмір гранту залежатиме від кількості створених робочих місць.

До участі в програмі запрошуються команди з 2-х осіб:

- ♦ ветеран/-ка зі статусом учасника бойових дій + цивільна особа;
- ♦ військовослужбовець/-ця зі статусом учасника бойових дій + цивільна особа.

Заявку подає учасник/-ця бойових дій, що є зареєстрованою фізичною особою-підприємцем, або у разі перемоги зареєструється як фізична особа-підприємець.

Військові посадові особи ЗСУ (начальники полігонів, командири рот та їхні заступники тощо) не можуть брати участь у програмі, оскільки для них підприємницька діяльність заборонена законодавством. Заявки приймаються до 31 жовтня на сайті [fda.org.ua/zhyty-nazustrich](http://fda.org.ua/zhyty-nazustrich).

## ІСТОРИЧНЕ

Претекстом до нападу Німеччини на Польщу став ультиматум нацистів надати доступ до Данцингу. Польща відповіла відмовою. Саме напад о 4:45 1 вересня 1939 року на польський військовий гарнізон, що охороняв водний шлях постачання зброї до Польщі й розташовувався на околицях Гданська, став першою кампанією Другої світової. Попри точковий опір, влада міста та велика кількість містян чекали на «визволення» й спокійно прийняли депортацію єврейської та польського населення до концтаборів.

Уполоні ілюзій вони перебували недовго. Перший наліт на місто здійснила британська авіація у липні 1942 року. Та справжнім лихом обернулося просування лінії східного фронту. Наприкінці березня 1945-го Гданськ був захоплений Червоною армією та польськими військовими частинами. Джерела подають, що внаслідок воєнних дій руйнувань зазнало 90% будівель Гданська. Насправді чимала частина будинків була розграбована та навмисне підпалена уже після захоплення міста – адже вигорілі зсередини будівлі мали вцілілі фасади.

Десятки тисяч мешканців, які ще вчора пишались своєю приналежністю до німецької нації, під страхом смерті утікали разом із нацистським військом. Їхнє майно було експропрійоване, а ті, хто залишився, підпали під репресії нової влади та виселення. Натомість стався так званий «обмін населенням» між СРСР та новоствореною ПНР, до складу якої увійшов Гданськ. Сюди репатріювали поляків з тих теренів, що увійшли до складу УРСР, а також українців (у межах операції «Вісла»).

Перед початком реконструкції Гданська точилися бурхливі дискусії щодо концепції відбудови. Модерністи хотіли звести на місці старих районів сучасні, залишивши лише не надто

ушкоджені історичні пам'ятки. Звучали також голоси взагалі не відбудовувати центр міста, залишивши його в руїнах – у такий спосіб пропонувалося меморіалізувати пам'ять про трагедію Другої світової. Однак, як і у випадку з Варшавою, перемогли прихильники історичної реконструкції з групи архітекторів Захватовича й Боровського.

Остаточні рішення щодо змісту та форм реконструкції були прийняті 1947 року після внесення історичного ареалу Гданська до Національного реєстру пам'яток. На відміну від Варшави, щодо якої ні у кого не виникло сумнівів у її польськості, Гданськ розглядався під кутом архітектурно-історичної декон-



# ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

Досвід Гданська



струкції. Наприклад, пам'ятками не вважалися об'єкти, збудовані після середини XIX століття. Часто добре збережені будинки цієї епохи вважалися «пруським сміттям» й призначалися на знесення.

мала забудовуватись новими сучасними будівлями, лише фасадами схожими на історичні.

Хитромудрий план полягав у тому, щоб не намагатися відтворити місто, спираючись на давні креслення чи ілюстрації, а стилізувати забудову під епоху XVIII століття, відштовхуючись від окремих збережених пам'яток. У підсумку постав ідеалізований архітекторами Гданськ, який поєднав лаконічні фасади будівель в німецькому стилі із пишним декоративним оформленням у дусі голландського маньєризму.

Перший період реновації Гданська тривав до 1960-х років. Скромні ресурси, наявні у розпорядженні сил реставрації, дозволили законсервувати від подальшого руйнування та відновити лише кілька десятків будівель – переважно культового призначення: базиліку Вознесіння Діви Марії, Високі, Золоті та Зелені ворота, Тюремну вежу, ратушу Головного міста, фонтан Нептуна, Двір Святого Георгія, Двір Артуса.

У 1960-70-х на околицях міста постали нові житлові райони. Ці багатопверхові будинки, типові для модерністської

архітектури того часу, у Гданську все ж мали свої особливості – їх будували за хвилеподібними формами, розташовуючи вздовж магістралей. Включаючи в тіло історичного ареалу новобудови, Гданськ наповнився функціональністю, що раніше «ховалася» за стилізованими фасадами й врешті стала все частіше «проступати» назовні. Міський просторовий ансамбль отримав знакові об'єкти, як-от створений Євсцевими архітекторами Європейський центр Солідарності. Новою домікантою стала будівля Шекспірівського театру від італійського архітектора Ренато Ріцці – для контрасту з цегляними черепичними дахами фасад театру виконано із дуже темної антрацитової цегли. Варто також звернути увагу на Музей Другої світової у колись незаможному районі Вядровня, зруйнованому у часи війни.

рух польського народу за своє право бути вільною європейською нацією.

Пам'ятаючи власну повенну історію, мешканці та влада Гданська надали всебічну допомогу українським біженцям, які прибули до міста після початку повномасштабної

Пам'ятник Володимиру Великому



1956 рік

Іншим викликом стала архітектурно-просторова структура міста. Навіть адепти історичної реконструкції не закликали до повного відновлення старого міста, розуміючи нереалістичність цього наміру – адже історичний центр Гданська, за площею у чотири рази більший, аніж у Варшаві, сформувався як складна комбінована вулична мережа з щільною забудовою з 3-5-поверхових таунхаусів із вузькими торцевими фасадами. Тож план розвитку центру міста, відомий як «план Захватовича», передбачав спрощення довоєнної просторової структури. Реконструкції підлягав лише район Головного міста. Інша частина старого міста



Розбудова Гданська співпала із відновленням портової потужності та суднобудівництва. Як відомо, це спричинило зародження у 1980-х незалежної профспілкової організації «Солідарність» – саме з Гданська розпочався

табної російської агресії. Про активність української громади у місті свідчить зокрема пам'ятник Володимиру Великому, відкритий при храмі Святого Варфоломія УГКЦ.

CN

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ

## ІСТОРИЧНЕ



Родина мого прадіда Івана у 30-х роках минулого століття



# ПЕРЕСЕЛЕНСЬКИЙ ВАЙБ

## Історія п'яти поколінь однієї родини, які раз за разом втрачали усталене життя

### ПЕРЕСЕЛЕННЯ-1

У XIX столітті мої болгарські пращури переїхали з Болгарії, окупованої Османською імперією, до Запорізького краю, на територію сучасного Бердянського району. Із собою привезли сльози, по-невірянню і трохи родинних прикрас. Зрештою на новій батьківщині придбали чимало землі, побудували будинок. Розводили овець, коней, вирощували виноград, соняшники, пшеницю, робили болгарську приправу мірудію, в яку обов'язково додавали дум'яний чабер. Небідно жили.

У 20-х роках минулого століття мій прадід Іван повернувся з чергової війни додому, до дітей та дружини. Приблизно 1928 року народився мій дід Микола – молодший в родині. Точну дату його народження ніхто не знає, бо дідова «виправлена» метрика дісталася родичу, який довгі часи ховався від «советів».

Згодом прадіда Івана здали ОДПУ (ОГПУ) односельці – мовляв, воював за «білих». За ним прийшли чекісти і більше його ніхто не бачив. Говорили, що нібито після суду його відправили у табір на Уралі, а згодом з іншими «ворогами народу» затопили у шахті. Хтось розповідав, що його розстріляли при спробі втекти, а потім його одяг бачили на комусь із тих, з ким вивезли із села.

Дружину Івана – прабабу Настю разом з трьома малими дітьми – викинули з будинку, забравши майже все, що в ньому було. Прабаба вирила за селом землянку, в якій родина жила до осені.

### ПЕРЕСЕЛЕННЯ-2

Коли стало зрозуміло, що зиму малеча не переживе, Настя пішла пішки до свого батька, який тоді вже жив у селі на Донеччині. Дорогою мій дід так плакав і кричав, що його просто залишили в копиці сіна. Коли прабаба прийшла в батьківську хату, її молодший брат-підліток почав розпиту-

Цей текст для мене дуже важкий, але важливо розповісти трагічну історію моєї родини саме в часи, дні, тижні, коли руйнують моє місто і мій дім. Найбільше тішить, що ми встигли забрати родинні альбоми. Деякі старі світлини в них втратили колір, деінде вони рвані і затерті. Інші – новіші, кольорові, на них майже всі посміхаються. На цих фото – п'ять поколінь переселенців, які пережили війни, голод, втрати власного житла, імен та дат народження...



Весілля моїх батьків у 1976 році



Мій дідусь і бабуся у 50-х роках



вати, куди вона поділа найменшу дитину. Хлопець верхи поїхав шукати мого діда і знайшов його, почувши сильний плач. Прабаба з дітьми оселилися на хуторі Шевчани неподалік від Курахового. Так мої рідні стали переселенцями вдруге.

Під час Голодомору прабаба, яка зберегла щось із родинних прикрас, обміняла ланцюжок і обручку на пляшку олії та кілька кілограмів борошна. Коли вона несла їжу додому, її перестріли підозрілі чоловіки. Від пограбування та

можливої голодної смерті родину врятував сильний голос діда, який відлякав нападників голосним плачем. Згодом прабаба померла, і дід мій потрапив у дитячий будинок, де вчили вірші про Сталіна, а потім – до школи фабрично-заводського навчання. 1946 року за запізнення на навчання він отримав декілька місяців тюрми. На згадку про це мав татуювання – якір у колі на руці. Чому якір? Мріяв колись бути моряком, але з такою біографією в ті часи не брали навіть в армію.

1949 року дід Микола одружився з моєю бабусяю, яка після закінчення війни три роки відпрацювала на шахті. В них народилося три сини, найменший з них – мій батько. Родина жила в орендованих квартирах, а 1971 року дід побудував власний великий будинок, мріючи, що там будуть жити всі його діти та онуки.

До кінця 1980-х дід не їздив в село, де народився, і ніхто з нас не знав навіть половини цієї історії. Розповідати її почали лише у 1990-х. Мій батько дізнався подробиці вже дорослим. Все життя дід плакав, коли показували фільми про Голодомор та репресії.

### ПЕРЕСЕЛЕННЯ-3

Втретє моя родина стала переселенцями 2022 року. Наразі на Донеччині ще стоїть великий дім, побудований дідом Миколою. Його щодня руйнують,

навряд чи він вціліє, і я зараз не про стелю і стіни. Село, в якому чи то 1928-го, чи 1929-го народився мій дід, окуповане ще навесні 2022 року.

На місцевому кладовищі залишилися могили діда та баби. Світлини, пам'ять, обличчя, сімейні свята, спогади, запах абрикосів, соняхів, вугілля, розпеченої на сонці землі, вишневого варення, побілки, гудіння бджіл, тихий сміх і спів, цвірінкання цикад, завивання степового вітру я завжди вожу з собою. **CN**

Ірина ДІМІТРОВА



Я з молодшою сестрою у 80-х роках

## ЦІКАВЕ

Антон з Авдіївки здобував вищу освіту в Польщі ще до повномасштабного вторгнення. Олексій виїхав до Німеччини з Краматорська у березні 2022 року. Донецчанин Федір після окупації міста 2014 року організував невелике фермерське господарство у селі неподалік Бахмута, у перші дні «повномасштабки» пішов добровольцем, а після поранення комісувався та вивіз до Чехії літню маму з бабусею. У цих людей різні долі, а об'єднує їх український Пласт та бажання допомогти дітям-біженцям зберегти українську ідентичність.

# УСВІДОМИТИ УКРАЇНСЬКІСТЬ

## Пластувати на Донеччині і за кордоном: в чому різниця?

### ЧЕХІЯ

Переїхавши до Чехії, Федір одразу почав шукати місцевий Пласт, адже його пластовий шлях розпочався ще 1995 року – довгий час він був виховником хлоп'ячих гуртків та інструктором з виживання, та й зараз продовжує вести гурток пластунів Краматорська онлайн.

На початках чоловік їздив на табори як інструктор та інтендант, а згодом набрав два гуртки у Празі. Каже, що програма, за якою навчаються пластуни у Чехії, відрізняється від української. Насамперед це пов'язано із законодавством.

– Тут не можна як в Україні – приїхали, запиталися сільраду, що ми тут будемо проводити табір, тобі виділили місце, і все. Тут все є стаціонарним. Туалети стаціонарні, кухня стаціонарна, цілий будиночок – тобто, ти їси під дахом. Безліміт електрики, що досить таки дратує, бо діти постійно сидять в телефонах. Є доступ до питної води. Завжди облаштоване місце для миття: душові кабінки, рукомийники. Ну і дрова теж тобі вже привезли. Тобто, максимум, на що треба назбирати дрова, це на ватру. Та й те, власник ділянки приїжджає і показує, де можна, а де не можна збирати.

За словами Федора, оренда такої території коштує великих грошей, тож не виходить проводити табори, довші за сім днів. Але інколи пластуни ділять оренду навпіл з чеськими скаутами.

– Є моменти, які не можна порушувати, бо, знову ж таки, чеське законодавство дуже сильно все прописує. Наприклад, якщо ти хочеш провести стрільбу з луком, то повинен мати сертифікат інструктора, що ти є дійсним членом спортивної організації зі стрільби з лука і можеш надавати відповідну інформацію, показувати, супроводжувати й слідкувати за учасниками. Тому деякі пункти програми, яким в Україні вільно навчають на практиці, тут проходять суто в теоретичному варіанті.

Попри ці відмінності Федір вбачає в Пласті єдину можливість виховувати в Чехії активну українську молодь та зберігати відчуття рідного дому.



### НІМЕЧЧИНА

Олексій – колишній вихованець Федора. До війни він пластував в Краматорську, а зараз є виховником в Гамбурзі. Каже, що про існування німецького Пласту дізнався випадково.

– Мені дзвонить якийсь Микола, вітається та запрошує на зліт пластунів в Німеччині. Я прийняв пропозицію і приїхав. Спочатку було відчуття, що в компанію не влився, але чим більше я там знаходився, тим мені ставало комфортніше.

Невдовзі після цієї зустрічі Олексій пройшов курси пластових виховників та набрав гурток хлопців 12-17 років.

– Дуже складно бути виховником, бо інколи юнаки більше за тебе знають, і розбираються в Пласті краще, ніж ти сам. Я не відчуваю себе таким, хто навчив би всьому на світі, але намагаюся разом із ними

вчитися, бути для них скоріше моральним орієнтиром і підтримувати психологічно.

У Німеччині теж набагато важче організувати табір, ніж в Україні, каже Олексій. Але, на відміну від інших країн Європи, тут є кемпінги під будь-які потреби. А можливість подорожувати всією Європою, що сприяє обміну досвідом між пластунами з різних країн – це дуже велика перевага над українським пластом.

– Коли не можу заснути, думаю: а що було б, якби я залишився в Україні? Ким би я був? І хто я зараз? В Україні Пласт для мене був тусовкою – коли ти можеш зі своїми побратимами, друзями зібратися, кудись поїхати, зробити щось неможливе. І я за цим дуже сумую. А в Німеччині як виховник я отримую не реальне задоволення, коли бачу, як мої юнаки зростають, отри-



мують перші місяці, деє перемагають, показують себе краще. Коли вони прийшли, ніхто не чув про них, а коли повертаються назад, то всі тільки про них і говорять. От це відчуття гордості мене не залишає.

Зараз хлопець планує набирати другий гурток у місті Шурін.

### ПОЛЬЩА

Антон почав пластувати в Авдіївці 2016 року. В Польщі хлопець працює інструктором з виживання та орієнтування на місцевості, на таборах за кордоном виконував роль бунчужного – людини, яка відповідає за реалізацію програми та дисципліну.



– Тут така система: всі пластові табори проводяться, як і інші дитячі табори в Польщі. Існують певні стандарти, і для того, щоб проводити табір, в тебе на десять учасників має бути мінімум один виховник, сертифікований державою. Тобто ти проходиш навчання, де

розповідають, що і як влаштовано, потім видають сертифікат. Я закінчив ці курси, а тоді довелося оформлювати виховництво як офіційну працю, бо інакше тут не робиться. Набуті знання мені дуже допомогли в плані оформлення документації та дотримання норм проведення таборів, щоб все було законно.

Антон каже, що будь-який пластовий табір у Польщі має набагато комфортніші умови в порівнянні з українськими. Учасникам навіть не можна жити в класичних наметах, тільки у шатрах з розкладачками. Їжу готують централізовано спеціально найняті люди. Без гіда та рятую-

вальника ти не поведеш дітей в гори, а вогнище можна розводити тільки у спеціальних місцях – з дров, що вам привезли.

– Я не знайшов тут у Пласті те, за що я його полюбив: ночі в наметах, готування їжі на вогнищах, побудова споруд без жодного цвяха, походи в гори дикими стежками... У польському Пласті своя специфіка. І якщо в Україні все роблять українці для українців, тут найчастіше – емігранти для емігрантів. Дуже часто буває, що ні ті, ні інші жодного разу не були в Україні. Але при цьому всі вони говорять українською мовою, співають українські пісні Жадана, Цвинтара.

За словами Антона, польське середовище, на жаль, не підтримує українську ідентичність, а навпаки – асимілює. Тому задача Пласта в Польщі, та й загалом за кордоном – насамперед, створити українську альтернативу, допомогти українцям усвідомити свою українськість, а вже тоді виховувати свідомих громадян України. **CN**

Денис ПАПІН

## НАДИХАЮЧЕ

Фото надані Тетяною Сітоленко



До війни Тетяна працювала в торгівлі, тримала власну ятку на ринку. Вдома мала швейну машинку – захоплювалася печворком, а в голодні 1990-ті почала шити та продавати м'які іграшки. Створювати ляльок-персонажів вона навчилася від Валентини Шульги – керівниці театру напільних ляльок «Чародії» в Торезьку, де працювала в молоді роки.

З початком російсько-української війни бізнес на ринку наклався. Тетяна згадала про свої навички з шиття та вдосконалила їх, опанувавши техніку «скульптурний текстиль» (її ще називають панчішною технікою). Як це робити, дивилась в інтернеті. Взяті старі капронові панчохи, знайшла тканину – і вийшла перша лялька. Знайомі побачили її у Тетяни вдома та попросили зробити й для них...

2020 року Тетяна виграла грант від Червоного Хреста на швейне обладнання, завдяки якому придбала сучасний парогенератор, оверлок та професійну швейну машинку. Майстерню розмістила у великій кімнаті трикімнатної квартири. Матеріали та прикраси для ляльок закуповувала гуртом. Працювала весь вільний час: зранку торгувала, потім приходила додому та шила, іноді навіть уночі.

«Моя годувальниця» – так ласкаво майстриня називає свою машинку, яку першою вивезла з Донеччини навесні 2022 року.

## БЕЗ МОЖЛИВОСТІ ПОВЕРНЕННЯ

Розуміння, що треба негайно тікати, прийшло 13 березня після чергового обстрілу та прильоту в сусідній будинок. Тетяна поспіхом зібрала валізу, схопила кішку та поїхала до куми у середмістя Торезька. Проте там теж дуже швидко стало неспокійно. Брат вивіз Тетяну з мамою до Дніпра, але й там будинок здригався від прильотів, бо оселилися поруч з аеродромом. Тож вирішили їхати далі – спочатку на Київщину до Козина, де, власне народилася та до трьох років жила з батьками Тетяна. А тоді – до

Від будинку Тетяни Сітоленко у місті Залізному під Торезьком до окупованої 2014 року Горлівки можна було пройти пішки. Аби вберегти здоровий глузд та відволіктися від постійних обстрілів, жінка почала шити інтер'єрних ляльок. Свою першу ляльку вона продала за 100 гривень. З роками асортимент значно виріс, а ляльки поїхали навіть за кордон.

## ЛЯЛЬКАРКА

### Майстриня з Донеччини шие на Київщині панчішних інтер'єрних персонажів



міста Миронівки. Там і вирішили поки залишитися.

Нині 50-річна Тетяна живе в орендованому будинку разом зі старенькою мамою Валентиною та кішкою Мусею. Саме тут переселенка пошила свого першого Домовичка. Згодом найняла перевізників та вивезла з Залізного решту швейного устаткування. Це був правильний вибір – улітку цього року Тетяні показали світлини її знищеного будинку.

– У нас був красивий будинок, зелене, усе в квітах подвір'я. Коли побачила купу уламків, навіть не відразу повірила, що це наш будинок, наша територія, за якою дбайливо доглядали разом з сусідками. Отак один приліт усе знищив, перетворив на згарище, – зітхає майстриня.

## КОЖНА ЛЯЛЬКА НЕПОВТОРНА

Впадати у відчай не дає улюблена справа. Руки та голова постійно зайняті: Тетяна вигадує нові образи та шие ляльок. Виготовила їх вже понад 1,5 тисячі!

– Замовники розповідають про свою ідею, я пропоную втілення, і так виходить нова лялька. Нещодавно мені надіслали картинку з гномом, цей образ не йшов з голови, аж поки не сіла за машинку й за ніч не зробила те, що задумала. Кожна з ляльок унікальна, жодного разу не вийшло скопіювати. Хоча, буває, й просять один в один повторити – ну не виходить ніяк!

Тетяна також шие сумки та шопери, але часу на них не вистачає – багато замовлень

на ляльок. В Україні високу ціну не поставиш, а виходити на європейські ринки – це треба знати мову, розмірковує жінка. Хоча з її ляльками вже знайомі в інших країнах. Наприклад, Тьотя Соня облаштувалася у вітрині магазину в Італії, а Україночка з варениками поїхала до Люксембургу. Вироби майстрині є також в Естонії та Польщі, їх охоче замовляють українки, які виїхали за кордон.

Терміни виготовлення ляльок залежить від складності замовлення.



Тетяна з Україночкою

Якщо стандартну 80-сантиметрову ляльку можна зробити за два дні, то на виготовлення 160-сантиметрової Тьоті Соні пішло аж два тижні. Тіло ляльки зроблене за технікою вальняння, в неї красива білизна. Буває таке, що багато часу йде на вишивку одягу. Свій склад матеріалів майстриня називає «печерою Аладіна»: чого там тільки нема, самих тільки перук 30 видів! А ось готових ляльок вдома вона майже не має – всіх забирають.

Нещодавно Тетяна почала робити на замовлення ляльки-шаржи, схожі на конкретних людей – їх майстриня виготовляє за світлинами. Здебільшого такі подарунки замовляють на ювілеї або на річницю весілля.

У листопаді Тетяна Сітоленко готується провести майстер-клас для дітей у місцевій

бібліотеці – разом робитимуть патріотичні магніти за технікою скульптурного текстилю. Загалом майстриня планує ділитися своїми вміннями і з дітьми, і з дорослими. Каже, що із задоволенням відволікатиме охочих від сумних думок.

Під майстерню переселенка організувала вітальню в своєму тимчасовому будинку. Намагалася знайти окреме приміщення, але ціни в місті надто високі. Тож пошук триває, тим більше особливої прив'язки до населеного пункту Тетяна не має. Вдома у Залізному в неї була «своя» улюблена текстильна лялька, але взяти її в евакуацію не вдалося. І тепер Тетяна мріє про те, як зробити собі нову улюбленицю – щойно знайде по-справжньому «своє» місце й відкриє власну майстерню та магазин. **CN**

Олена АКУЛОВА



Тетяна і Тьотя Соня

Фото: Дмитро ІТКІН

# СИЛЬНІ, КОЛИ ЧЕСНІ І РАЗОМ

Що робити, аби протриматися на день довше,  
ніж ворог: психолог



## ВИСНАЖЕННЯ, АЛЕ НАЛАШТУВАННЯ НА ПЕРЕМОГУ

– Зараз в українському суспільстві одночасно відбуваються три паралельних процеси. З одного боку, дається ознаки виснаження від війни, яке проявляється, наприклад, через сплеск накопиченої агресії та роздратування. Й раніше українське суспільство швидко спалахувало з будь-якого приводу, а зараз й поготив. Але тепер це відбувається максимально короткостроково: ми не тримаємо ефект стільки, щоб дозволити собі пропрацювати ситуацію, яка викликала конфлікт. Також через надмірний стрес та жорстокі реалії на колективному рівні розвинулася певна емоційна нечутливість, «оніміння».

Але є й другий активний процес – суспільство постійно адаптується до змін в умовах війни. До прогнозів щодо її тривалості й завершення, наприклад. Пам'ятаєте, на початку великої війни нас налаштували на швидку перемогу? Потім всі сподівалися на рішучий ривок у вигляді контрнаступу. Зараз люди здебільше говорять про те, що ми не знаємо, коли ця війна закінчиться, цілком можливо, що вона буде тривати довго. Ми навчилися жити з різними страхами та загрозами, в умовах небезпеки, невизначеності, в умовах дефіцитів. Авжеж, йдеться не про тотальні дефіцити минулих війн, коли не вистачало навіть їжі, але дефіцит електроенергії у сучасному енергозалежному суспільстві – дуже відчутний фактор. Ми не адаптувалися до війни, але постійно адаптуємося до умов, в яких вона розвивається.

Третій процес – це неспокійна налаштування на спротив і перемогу. Попри розчарування та виснаження, постійні зміни сценаріїв та очікувань суспільство все одно залишається налаштованим на боротьбу. Скільки б російська пропаганда не роз-

Політична психологиня, кандидатка психологічних наук Світлана Чуніхіна досліджує процеси, які відбуваються в українському суспільстві на різних етапах війни. Наразі вона констатує: хоча ми втомилися та виснажилися, переважна більшість українців націлена на перемогу та поступово адаптується до змін у реалії війни. Але для того, щоб наша витривалість не закінчилася раніше, ніж вона закінчиться у ворога, владі та лідерам різного рівня варто почати чесний діалог з суспільством, а громадянам – згадати, якими ми можемо бути сильними, коли разом.

повідала про те, що українці ось-ось впадуть, жодних ознак готовності до капітуляції не видно. Ми знаємо, що готові триматися стільки, скільки буде потрібно. Дослідження це чітко фіксують, і тенденція не змінюється.

## УНІВЕРСАЛЬНИХ ПОРАД ДЛЯ СУСПІЛЬСТВА НЕ ІСНУЄ

– Думаю, не можна давати поради для суспільства як такого, бо воно, як об'єкт виконання таких порад – абстракція. Дії виконують люди чи групи.

На рівні нашого приватного життя хочеться поради людям плекати свої соціальні зв'язки, якими б вони не були. Цінувати тих, хто поруч, хто є близькими та важливими – бо саме такі зв'язки підтримують. Ми сильні, тому що разом – звучить як слоган, але це абсолютно психологічна правда. Люди, які мають сильні соціальні зв'язки, більш стійкі у будь-яких випробуваннях – не тільки тому, що можуть розраховувати на чийсь допомогу, а й через відчуття належності до певної спільноти, яку ти цінуєш і яка цінує тебе. Це дає більше сенсу та наповнює життя важливими і цілющими подіями.

Звісно, важливо турбуватися про свій фізичний стан, економно витрачати ресурси. Економно, але розумно: це не означає, що треба перейти в режим «лягти на дно», але треба в будь-якій діяльності розраховувати свої сили та відновлюватися, коли це необхідно. Дійсно, інколи реалії вимагають життя «на розрив аорти», і багато людей на війні та в тилу вимушені жити так вже доволі тривалий час.

Але якщо є така розкіш, як вибір – варто робити все розумно, балансувати між навантаженням і відпочинком.

На суспільному рівні можна говорити про побажання до різноманітних лідерів. Саме лідери несуть відповідальність за управління режимами мобілізації й відновлення, напруження і розслаблення на суспільному рівні. Вони мають керувати мобілізацією суспільних сил, коли це необхідно. На жаль, подекуди у нас цей процес виглядає хаотично та рандомно, що призводить до таких точок напруження, які можуть стати критичними.

Впевнена, щоб підтримувати стійкість суспільства, варто розмовляти з ним чесно. Не списувати будь яку складну дискусію на вороже ПСГО. Росія, звісно, жваво цікавиться больовими точками нашого суспільства, але це не значить, що нам не треба обговорювати те, що нам болить.

Варто формувати прозорий, справедливий та чесний суспільний договір, який не має постійно змінюватися, і який не можна підмінювати політичними маніпуляціями. На жаль, ми бачимо чимало «червоних прапорців», які кажуть про помилки українського політичного менеджера. Раз за разом ми потрапляємо у ці пастки. Мобілізацію не можна дорівнювати покаранню або, ще гірше, гри у рулетку – комусь випаде «чорне». Ми маємо прозоро домовитися про те, як влаштований фронт і як має виглядати тилове життя. Якщо робимо ставку на тотальну мобілізацію всіх ресурсів для досягнення перемоги – значить, будь-які роз-



Світлана Чуніхіна

важальні активності повністю припиняються. Якщо вважаємо за важливе відновлювати і підтримувати нормальне життя з розрахунку на невизначене у часі протистояння – значить, треба прийняти ідею, що українці в тилкових містах іноді ходять на концерти і в театри. Тил не має бути антитезою фронту. Регулювання умов, за якими суспільство домовляється жити під час війни, належить до прямих обов'язків політичного керівництва. Ці умови мають бути прозорими, рівними, стійкими і чесними. Зараз це не так.

Є така теза, що людям не можна говорити всієї правди, тому що це вб'є соціальну мотивацію та довіру. Але, як ми бачимо, вбиває саме неправда...

## НА ЧОМУ ТРИМАЄМОСЬ І БУДЕМО ТРИМАТИСЯ

– Схоже, що наша висока адаптивність – культурно та історично обумовлена, ми її передаємо вже багато поколінь. Ми навчені виживати, ми соціалізувалися в наших родинах як «машини для виживання». Тому, думаю, це не виключно досягнення останніх 10 років. А от що дійсно є доданою вартістю, то це здатність швидко мобілізувати добровольчу та волонтерську енергію – перетворення горизонтальних зв'язків на продуктивні юніти в широкому сенсі: й дрони збирати, і логістичні ланцюги формувати, тобто, все, що тільки можна...

На рівні горизонтальної кооперативності ми дійсно багато чого досягли. І це вже покладено в певні усталені практики: усі знають, що робити, до кого

звертатися, як кооперуватися, є живі алгоритми. А ось на інституційному рівні здобутків не так багато. Політикам бракує стратегічного бачення, на жаль, і цей дефіцит постійно відтворюється. Мені, як громадянці, цього не вистачає для підтримання внутрішньої впевненості та стійкості.

Але все це пояснюється зокрема й нашою державною «молодістю» – всього лише три десятки років безперервного розвитку політичної традиції. У інших держав в активі століття.

Втім, ми однозначно маємо привід для оптимізму: хоча ми ще не виграли цю війну, але ж і не програли. Якщо згадати, в якому стані Україна зустріла російську агресію 2014 року, і все ж таки вистояла, стоїть і завтра теж стоятиме – це факт. Однак ця стійкість тримається на конкретних людях, більшість з яких дуже втомлені. І задача зараз очевидна – підтримувати один одного, підставляти плече, а не хейтити та звинувачувати. Це неймовірно важко. Ми начебто стали більше комунікаційно освіченими, розуміємося на тому, як поводитися один з одним, знаємо, як це – бути психологічно грамотними. Але війна раз за разом відкидає назад, і нам складно вибудувати багатомірну емпатію в таких умовах. Проте, сподіваюся, що принаймні якусь частину суспільства бажання перемогти все ж таки спонукає до збільшення піклування та підтримки. **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА

## ЕКСКЛЮЗИВНЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

« – Перекотиполе, без коріння, без традицій, ми навіть не думали, що це погано. Ми взагалі про це не думали. А потім у 11-му класі я поїхала до Львова. І мій тато попросив привезти звідти значок із жовто-блакитним прапором... Значок з прапором? Тю. Навіщо? Потім, у 17 років, мені потрапив до рук блокнот, розпочатий батьком у 1962-му. На першій сторінці від руки намальований синім чорнилом тризуб. На всю сторінку, гарний, дивний. А я не знаю, що це таке та навіщо. Розумієте? А далі як у творі. Символ свободи, символ незалежності, права на життя. І це все ні про що, доки сам не переживеш. Поки не втрапиш – не відчужеш.

Чоловік Тетяни пішов у добробат на початку літа 2014 року.

– Я навіть не пам'ятаю, коли вперше від чоловіка прозвучало: «Ми з Тохом поїдемо запишемося в добробат». Вас били чавунною сковорідкою прямо в анфас? Мене ні, але за відчуттями – це саме воно... Добре пам'ятаю свої істерики та їхній нульовий ККД. Потім пам'ятаю, як закрилася хвіртка, та спину з рюкзаком. І як ти ходиш скрізь, береш до рук речі й ставиш їх назад у якомусь ступорі. Як дзвониш дружині Роми, який пішов воювати на місяць раніше, питаєш: «Як ти справляється?» А вона там, з того боку слухавки, теж взагалі не справляється, хоч й удавано бадьориться.

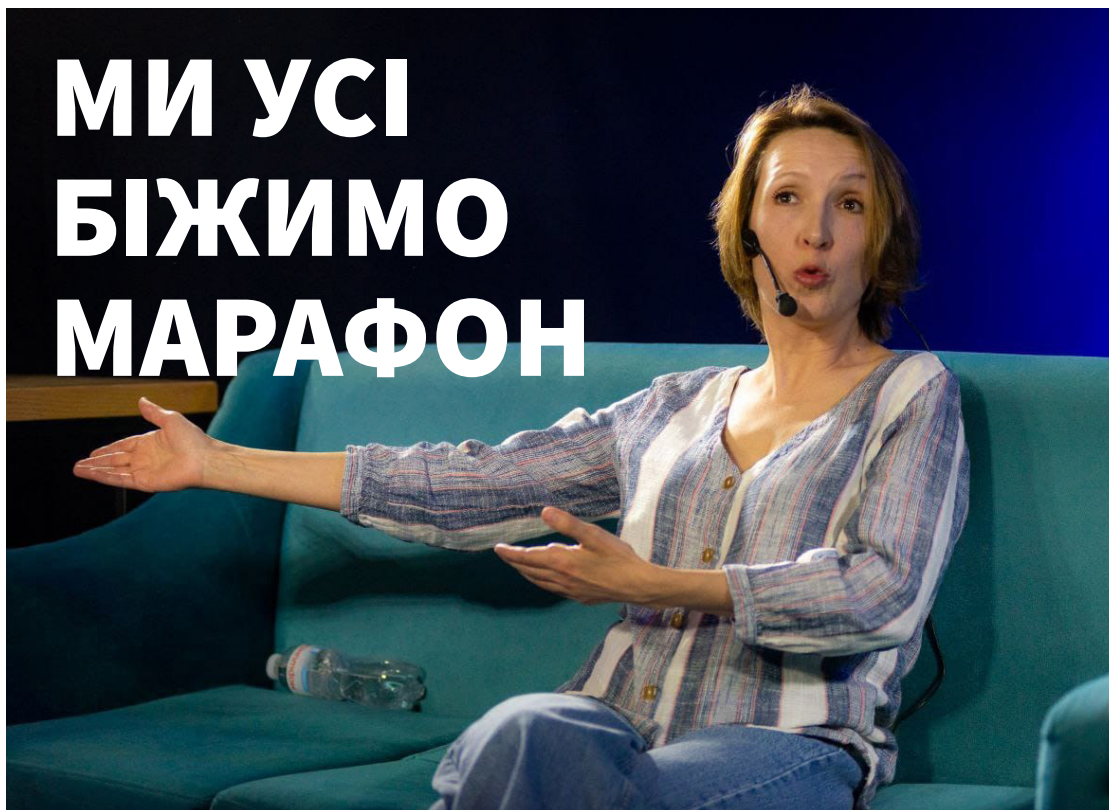
Доньку Тетяна відправила до своїх батьків у Маріуполь. Вчилася жити одна в окупації – поливала помідори, годувала та лікувала котів, викреслювала з друзів когось, хто перейшов на «той бік». Чекала дзвінків від чоловіка та плакала надію. Коли у липні у Донецьк увійшла колона окупантів зі Слов'янська, ілюзії розвіялися. Танки трощили новенький асфальт, а разом з ним – і надії на те, що жах під назвою «окупація» скоро закінчиться.

Потім у Донецьку стали масово пропадати люди. Прилітати стало активніше та щільніше. Почали перебої з водою та постачанням продуктів. Виїхати Тетяна наважилася тільки восени – під тиском чоловіка та батьків. Зібрала усе життя в одну сумку, попросила знайому позжити в домі та доглянути тварин. І поїхала у невідомість, як сотні тисяч її земляків.

## ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ТЕРАПІЯ

У Донецьку Тетяна була активісткою зоозахисту. Каже, що ніколи не думала про таку діяльність. Почалося з того, що на форумі донецького притулку «ПФ» (до війни це був один з найбільш розвинених центрів стерилізації, лікування та adopції тварин в Україні) вона розмістила оголошення з проханням допомогти відвезти тяжко травмовану кішку до лікарні.

– Коли ти любиш тварин та хоч раз відвідав притулок, а ще живеш у власному будинку



та маєш можливість перетримувати після стерилізації, лікувати, соціалізувати диких котів для прилаштування – варіантів, як НЕ стати зооволонтером, небагато, – каже Тетяна.

Найтяжчим періодом було літо 2014 року, коли припинилося фінансування притулку, а люди одночасно стали масово покидати місто й залишати тварин напризволяще.



– Коти, собаки, тхори, сови. Покинуті на ланцюгах, у замкнених квартирах. Нам дзвонили люди і пропонували будь-які гроші, щоби врятували, щоби знайшли по підвалах. А по багатьох ніхто не дзвонив. Це жерсть. Зрозуміє лише той, хто плавав у цьому. Ми відправляли їх скрізь, де були готові прийняти. Київ, Львів, Німеччина, навіть Москва. Ми підробляли довідки про вакцинацію, підкуповували провідників. Ми ненавиділи один одного (усі давно поділилися на «укропів» та «орків»), але нам доводилося працювати разом. І ми працювали ефективно. Тому що мали спільну мету.

Після виїзду з окупації, в умовах повної розгубленості та відсутності орієнтирів у житті, Тетяна опинилася в Чернівцях. Там познайомилася з активісткою Волонтерського руху Буковини, який допомагав армії та першим переселенцям.

– У Чернівцях я пішла волонтерити не від великої любові до людей. Мені не соромно про

це казати. Це була моя психологія, а також трудова терапія: коли руки та мізки зайняті по 14-16 годин на добу, просто не залишається часу та сил для сумних думок щодо власного майбутнього.

Ані Тетяна, ані її чоловік, що пройшов АТО та отримав поранення при виході з Дебальцевого, не мали жодних сумнівів щодо поширення імперської агресії. Початок повномасштабного вторгнення застав сім'ю у Києві. Реагували майже буденно, за відпрацьованим алгоритмом: чоловік пішов до військкомату, Таня залишилася прикривати тили. З врахуванням небаченої мобілізації людей у перші місяці вторгнення, коли кожен, від підлітків до пенсіонерів, намагався допомагати як не фінансово, то руками, Тетяна вирішила: раз працювати руками є кому, цього разу зоною її волонтерства буде інформаційна царина.

На той момент вона вже була блогеркою з численною аудиторією. Завдяки цьому ресурсу вдавалося оперативно забезпечувати нагальні потреби війська: збирати донати та купувати аптечки, якісні турнікети, автівки, полегшену броню для піхоти та штурмовиків, РЕБи... Каже, що й нині щотижня має по кілька запитів від підпільних підрозділів. Велику частину вдається закривати завдяки підписникам.

Також не оминає Тетяна й запитів на допомогу від колег-зооволонтерів. А один з котиків, якого брала тимчасово на лікування та перетримку, так і залишився третім пухнастиком у сім'ї.

## БЛОГЕРСТВО – ЦЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Тетяна наголошує, що ніколи не планувала бути ані волонтером, ані блогером. Писати починала для себе, на своїй сторінці у фейсбуці.

– Час спливав, деякі спогади про початок війни та перші роки переселенства почали стиратися, а я хотіла усе зафіксувати. Неочікувано мої дописи знайш-

ли відгук у людей. Сторінка набирала популярності. Люди не тільки коментували дописи, а й ділилися своїми історіями у приватному листуванні. Я досі деякі з них не можу читати спокійно. У мене в анамнезі: війна з 2014 року, 9-річний статус бомжа-переселенця, чоловік вдруге на війні і майже три роки практично без відпусток у гарячих точках, досвід рятування батьків із пекла Маріуполя. Але коли я читаю деякі історії моїх підписників, то кажу собі: «Слухай, а в тебе, в принципі, ще усе не так і погано».

Через регулярні скарги російських ботів на її дописи в фейсбуці, Таня все частіше використовує як основний майданчик телеграм-канал. Пише вона на різні теми. Але якщо



до 2022 року це був переважно політичний контент – Таня має особливий хист до влучних блючих ударів словом, то зараз переважають життєві історії (сумні чи веселі) та «фірмові» оповідання про котиків – Фореста, Біляша та Тихона Ніпадоха.

– Так, я зараз майже не пишу на гостро політичні теми. Я навіть втратила якусь частину аудиторії через це. Але в мене є правило: «Критикуєш – пропонуй». А мені немає чого запропонувати в умо-

вах, коли через війну відсутні дієві важелі впливу на владу.

Тетяна каже, що не вбачає у блогерстві якоїсь місії. Проте підписники у коментарях часто зазначають, що її дописи рятують. Досвід переселенства, з боєм та сарказмом описаний Танею Адамс у ранніх статтях, дає «новим» переселенцям розуміння того, що вони такі не одні, що попри усі втрати та жахи, життя продовжується, і починати усе з нуля – складно, але реально. Відчуття плеча, нехай і віртуального, допомагає піднятися та йти далі.

Цього року Тетяна мала зустрічі з підписниками у Дніпрі та Черкасах живо.

– Якщо люди хочуть мене бачити, якщо організують зустріч – я залюбки приїду та поспілкуюся, подивлюся в очі, потисну руку. Блогер несе відповідальність за свої слова. І має виховувати свою аудиторію – доносити їй меседжі, які вважає потрібними та правдивими, змушувати розвивати критичне мислення.

## ЯК ДОЖИТИ ДО ПЕРЕМОГИ

– По-перше, потрібно усвідомити: ми біжимо марафон. Треба добігти його якомога більш цілком фізично та ментально. Ворог прагне знищити нас як націю. Тож задача кожного – вижити.

Я біолог і добре знаю: найкраще виживає вид, який вміє пристосовуватися до зміни середовища. Якщо я не можу нічого вдіяти з негативними обставинами навколо мене, я просто перемикаюся на те, як максимально ефективно у цьому вижити. Мінімально рефлексувати з приводу причин. Концентруватися на поточних задачах. Зараз ми не можемо спланувати життя бодай на місяць наперед – то й не треба. Плануйте на тиждень-два. Я мрію, як після війни ми будемо гуляти з чоловіком по Венеції. Але я розумію, що цього не станеться прямо завтра, або через місяць.

Я теж жива людина, і з доволі жвавою уявою. Коли чоловік йде на сектор, я кожного разу кілька днів ходжу як зомбі. До цього не можна звикнути. Ви ж розумієте, що таке жіночий мозок: він малює картинки, поруч з якими «Техаська різня бензопилою» просто відпочиває. Але я навчилася викликати це зусиллям волі. Це реально.

Радити назгал щось важко, бо усі різні. Комуś допомагає фізична робота, волонтерство. Комуś – зробити детокс та не читати новин, чи потріндіти з подружкою (і це дуже потрібно). Але є одна універсальна порада. Починаєте відчувати, що не справляєтеся – йдіть до психіатра. Цього не варто боятися чи стидатися. Я знаю точно: якщо я перестану давати раду з психікою, почну пити таблетки. Бо нам треба і варто дожити до Перемоги. **CN**

Дарія ШЕВЧЕНКО

## ЦІКАВЕ

У 2014 році, коли Юлія та її чоловік стали батьками, їхнє щасливе життя в Луганську обірвалося вторгненням російських військ. Сім'я була змушена переїхати до батьків у село неподалік Щастя, а згодом оселилася в Сіверсько-донецьку. Життя почало налагоджуватися, з'явилася власна квартира, родина збільшилася до чотирьох. Але вже 24 лютого 2022 року родина з дітьми вирушила на Прикарпаття, залишаючи вдома усе попереднє життя, майно та нову швейну машинку, за яку Юлія щойно сплатила кредит.

В перші місяці повномасштабного вторгнення Юлія шукала віддушину. Спочатку волонтерила, адже роботу за фахом не знайшла, а згодом знову взялася за спиці, почавши в'язати. Зв'язала шапку та рукавички для себе, потім для друзів, зрештою почала отримувати замовлення. Так дитяче хобі перетворилося на справжнє бізнес-починання.

Під брендом, який майстриня назвала Rich.hat, вона створює шапочки, які нагадують солодкі повітряні десерти.

– Я розробила свою авторську модель – «зефірку». Мої шапки білі та рожеві, як зефір, вони дуже м'які, і це робить їх особливими. Багато майстринь намагалися їх відтворити, але у них не виходить. Я тримаю свій секрет в таємниці й завжди бачу в своєму товари те, чого не може зробити хтось інший.

Переїхавши до Київської області, Юлія зареєструвалася як підприємниця, адже це надавало можливість брати участь у донорських програмах і отримувати грантову підтримку.

– У будинку, куди ми переїхали, була швейна машинка, і це спонукало мене розвивати свою справу. Я почала шити панамки, хоча мій товар зазвичай більш сезонний. Постійно подаю заявки на різні гранти – так я вже отримала обладнання для виставок, що значно допомагає мені на ярмарках, вже маю власну швейну машинку та оверлок, – розповідає майстриня.

Юлія активно бере участь у фестивалях і ярмарках, адже живе спілкування з клієнтами приносить їй справжнє задоволення.

– Коли люди підходять, мірять шапки і відчують їхню якість, це наповнює мене енергією. І якщо на ярмарку зимно, це завжди стимулює продажі. Нещодавно я брала участь у заході, так успішно продала майже увесь товар, бо день був прохолодний.

Її «зефірки» охоче купують і клієнти з-за кордону. Якщо Юлія отримує велике замовлення, вона залучає до роботи знайомих жінок з Луганщини.

Юлія Іщенко з дитинства була дівчинкою творчою. Бухгалтерка-економістка за освітою, випускниця Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, вона паралельно з роботою за фахом якось почала в'язати. Хобі поступово переросло у бізнес, ставши основним джерелом доходу. Проте цей шлях не був легким – разом із родиною Юлії довелося двічі залишити домівку.

## ВЕЛИКИЙ ШЛЯХ МАЛЕНЬКОЇ «ЗЕФІРКИ»

### Як дитяче хобі луганчанки стало авторським бізнесом у Києві



## СМАЧНЕ

Українська Галичина – надзвичайно мальовничий край, багатий на історичні пам'ятки та чарівні краєвиди. А ми маємо пам'ятати і про те, що один з корінних народів Галичини – лемки – зазнав насильницького переселення в 1940-х роках. Радянська влада вигнала з дому тисячі лемківських родин, які опинилися на Донеччині та Луганщині й тут пристосовувалися до місцевої культури, зберігаючи свої звичаї і, звісно, самобутню кухню.

Тож можливо, що в багатьох із нас, нібито «донецьких», насправді тече лемківська кров. Тоді наші смакові рецептори, беззаперечно, відгукнуться на традиційну лемківську страву – фучки. Хоча, наприклад, ці оладки з квашеної капусти не залишать байдужим нікого.

## ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ квашена капуста – 1 склянка



## ЛЕМКІВСЬКІ ФУЧКИ

## ЯК ГОТУВАТИ:

- ◆ борошно – 1 склянка
- ◆ молоко 2,5% – 1 склянка
- ◆ цибуля ріпчаста – 1 шт.
- ◆ яйця курячі – 3 шт.
- ◆ сода харчова – 2 г
- ◆ кмін мелений – 2 г
- ◆ сіль – за смаком
- ◆ перець чорний мелений – за смаком
- ◆ олія для смаження

1. Квашену капусту відтискаємо, ріжемо дрібненько. Цибулю дрібно січемо.

2. У мисці змішуємо молоко, борошно, соду, сіль і яйця – на тісто.

3. Додаємо капусту, цибулю і кмін, добре вимішуємо. Тісто має вийти трохи

густішим, ніж на налисники, за консистенцією – як густа сметана. Якщо трохи загусте – додаємо молока, а як трохи зарідке – борошна.

4. Ложкою викладаємо фучки на пательню і смажимо на олії з обох боків до рум'яності.

5. Подаємо зі сметаною, або грибним чи часниковим соусом.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН  
НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



ІВАН UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»  
Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим